

- zajęcia prozdrowotne, wzmacniające, relaksujące
- zajęcia intensywne, spalające tkankę tłuszczową
- zajęcia rzeźbiące, modelujące sylwetkę
- zajęcia taneczne

GODZINY	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
10:00	STREFA FITNESS	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester		ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester			TRENING OBWODOWY Kasia Ch.
17:00			RAMIONA I BRZUCH Kasia Ch.	PUMP Adam	FULL BODY WORKOUT Kasia Ch.	PUMP Adam	
18:00		DANCE FITNESS Olha	PERFECT BODY Kasia	DANCE FITNESS Olha	PŁASKI BRZUCH + SPALANIE Kasia		
19:00		ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester	MOBILITY + STRETCH Grześ	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester	MOBILITY + STRETCH Grześ		
20:00		TRENING OBWODOWY Patrik	BRZUCH UDA POŚLADKI Kasia	TRENING OBWODOWY Patrik	BURN AND SHAPE Kasia		

GODZINY	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
18:00	STREFA SPINNING	SPINNING Robert		SPINNING Adam			

GRAFIK OBOWIĄZUJE OD 01.11.2022 r.